全133講座募集

学びキャンパスせと

まなキャンで学ぼう！

平成27年度 後期10月～平成28年3月

人生を
豊かにする

学びと
出会えるかも!!

講座紹介展

日時 8月9日(日)午後1時～午後3時30分

場所 パルティせと　5階　アリーナ

「どんな内容かな？どんな雰囲気の先生かな？」という皆さんの疑問や不安に、講座紹介展に参加の講師が直接お答えします。
(参加講師はHPまたは電話で確認できます)
その場で講座の申込みができます。

壁面展示での講座紹介

期間 7月23日(木)～7月29日(水)
8月13日(木)～8月21日(金)

場所 パルティせと 3階 交流広場壁面

講師(希望)による講座PRの展示です。

- A パソコン
- B 趣味・教養
- C 美 術
- D 健康・軽運動
- E 書 道
- F 語 学
- G 音 楽
- H 料 理
- I 親子向け

http://www.gc-net.jp/manabi-seto/

全133講座募集

学びキャンパスせと

受講生募集のご案内

学びキャンパスせとは、「自分が得意なことを教えたい」という熱意のある講師が「教える生きがい」をもって講座を企画・運営し、多彩で豊かなバラエティーに富んだ講座を提供する新しい生涯学習の仕組みです。新しい・楽しい講座がいっぱいです。

「学びキャンパスせと」でいっしょに学び合う仲間をつくってみませんか。

受講までの流れ

1 受講の申込

8月1日(土)～8月22日(土)【当日消印有効】

パンフレット内の私製往復はがき、または市販の往復はがきにて、講座番号・講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・連絡先電話番号をご記入のうえ、下記のあて先へ申込みください。
（往復はがき1枚に1人1講座）

〒489-0044 瀬戸市栄町45番地 パルティせと3階 学びキャンパスせと事務局

事務局の休業日：日曜日・祝日・年末年始

※募集人員を超えた講座は、抽選となります。
※複数の講座を申込みの場合、日程が重複しないようにご確認ください。
※受講資格は、18歳以上の方で瀬戸市在住・在勤を問いません。
※消せるボールペン等は使用しないでください。記入内容が読めなくなり返信することができなくなります。

〈往復はがき記入例〉

往信面		
	52円 往信 〒489-0044 瀬戸市栄町45番地 パルティせと3階 学びキャンパスせと 事務局	※何も記入しないで ください

返信面		
	52円 返信 〒　－ あなたの住所 あなたの氏名　様	①講座番号 ②講 座 名 ③郵便番号 ④住　　所 ⑤氏　　名 ⑥ふりがな ⑦年　　齢 ⑧性　　別 ⑨電話番号

※親子向け講座への申込みは、お子さんの名前（ふりがな）・生年月日・性別もご記入ください。

■応募状況の確認ができます。

8月中旬から全講座の応募状況をホームページおよびパルティせと3階交流広場にて掲示します。
各講座の応募状況が確認できます。

http://www.gc-net.jp/manabi-seto/　学びキャンパスせと　検索

2 追加募集

８月25日(火)～８月27日(木)【当日消印有効】

募集人員に満たない講座への申込みができます。
この期間に募集人員を超えた場合も抽選となります。

3 申込結果

８月31日(月)に講座の成立･不成立が決定されます。

申込人数が 10 人（アリーナ会場は 20 人）に満たない講座は不成立となり開講されません。また、募集人員を超えた講座は８月 31 日に抽選し、受講者を決定します。
申込み結果については、９月上旬に返信はがきにてお知らせします。

4 特別募集

講座不成立､抽選漏れ等で受講できない方へチャンス

成立講座に限り、募集人員に余裕のある講座への申込みを受付ます。
受付期間：９月 10 日(木)～９月 12 日(土)
受付時間：午前９時 30 分～午後４時 30 分
受付場所：学びキャンパスせと事務局（パルティせと３階）
先着順に受付をし、定員になり次第締切ります。
※９月初旬の開講・応募状況にご注目ください。
※９月 14 日(月）以降の受講申込み（27 年度後期）はできません。

5 受講料の振込

振込期日：９月19日(土)

受講票(返信はがき)を送付した方には、受講料の振込依頼書(瀬戸信用金庫)等を封書にて送付します。
振込依頼書に記載されている講座番号、受講料をご確認のうえ、金融機関よりお振込みください。
※振込依頼書(瀬戸信用金庫のみ)での振込手数料は無料です。
※振込期日までに受講料の納入が無い場合は、講座の受講ができなくなり、下記キャンセル料が発生します。

■キャンセルについて

キャンセルは原則できません。やむをえずキャンセルされる場合は、「受講票」または「振込金受取書」を持参のうえ、学びキャンパスせと事務局にて手続きをしてください。
なお、キャンセルの手続きは、受講料の振込期間内（９月19日まで）のみ受付をします。

期　　間	キャンセル料
９月　１日(火)～９月 19 日(土)	５４０円　（１講座）
９月 21 日(月）以降	受講料全額

■パソコン使用料について

デジタルリサーチパークセンターのパソコン使用料（１回120円）は、受講料に含めて徴収します。

■親子向け講座について

講座受講時にやむをえず兄弟で一緒に受講の場合は、２人目から１人につき講座受講料（１回300円）を講師に直接お支払いください。※教材費は別途必要

6 受講開始

開講初日は、「受講票」または「振込金受取書」と「受講生緊急連絡先届」をご持参ください。
教材費が必要な講座は初日に講師が集金します。おつりのないようにご準備ください。

講座受講上の注意！

◆受講について

○受講時間には、準備・後片付けも含んでいます。
○各会場は駐車台数に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。
○親子で参加できる講座を除き、お子さん連れの受講はできません。
○講座によっては保険等を掛けることがありますのでご承知ください。
○受講に際しては、健康状態や当日の体調により無理の無いようにしてください。
　※講座初日に「受講生緊急連絡先届」の提出をお願いします。
○許可なく講座の録音・撮影等を行うことは固くお断りします。
○当講座での盗難及び事故等については責任を負いません。貴重品等は各自で保管ください。
○講座受講以外の物品販売、勧誘、金品の授受はご遠慮ください。
○講師や他の受講生に迷惑がかかる行為がある場合は、受講をお断りする場合があります。

「学びキャンパスせと」は、講師と受講生の協力で運営されております。教室準備･片付け･掃除等にご協力をお願いします。

◆講座の変更等について

○講師および事務局都合による講座の中止等は、補講・返金等の対応をします。
○受講生都合による欠席・遅刻・中断などの補講、および受講料の返金等はできません。

◆暴風警報発令などによる講座の取扱い

○尾張東部に**暴風警報、東海地震注意情報・東海地震警戒宣言が発令**された場合
　午前８時現在発令中・・・・・第１限の講座（午前９時 30 分から）を休講
　正午現在発令中・・・・・・・第２限の講座（午後１時 15 分から）を休講
　午後２時現在発令中・・・・・第３限の講座（午後３時 15 分から）を休講
　午後５時現在発令中・・・・・第４限の講座（午後７時から）を休講

個人情報の取り扱いについて

応募の際ご記入頂いた氏名、住所、電話番号等の個人情報は本募集の諸手続きや講座運営に関してのみ使用し、ご本人の同意なしに第三者に提供することはありません。また、頂いた個人情報は適正に管理します。
なお、講座が成立した場合、担当の講師には受講生の電話番号をお知らせしますのでご了承ください。

学びキャンパスせと　事務局
〒 489-0044
瀬戸市栄町 45 番地 パルティせと ３階
電　話：0561 － 78 － 1417
ＦＡＸ：0561 － 97 － 1171
業務時間：９：00 ～ 17：00
休業日：日曜日・祝日・年末年始

番号	講　座　名	日程・回数・時間	定　員 レベル	講師名 会　場	受講料 教材費	写　真

A パソコン

デジタルリサーチパークセンターのパソコンは
研修室１：Windows 8、Office2013
研修室２：Windows 7、Office2007 です。
※パソコン使用料として受講料に含めて１回 120 円徴収します。

A 1	**初心者向け！パソコンを使いこなす講座** パソコンの基本的な使い方、インターネットの安全な使い方を学びます。デジカメ写真のフォルダ整理と画像を楽しむ方法にも挑戦。 持ち物：パソコン（Windows7以上で無線LAN内臓）、デジカメ画像	10/ 1・ 8・15・22 11/ 5・12・19・26 12/ 3 木　全９回 9:30～11:30	10人 初級	田口　相 パルティせと 4F 第２学習室	7,344 円 500 円	
A 2	**中級！インターネットを使いたおす講座** Google の無料サービスを使って、パソコン上達術を身につけます。インターネットの使い方から、チラシやスライドの作り方まで。 持ち物：デジカメ画像※SDカードなど（あれば）	12/ 5・12・19・26 1 / 9・16・23・30 土　全８回 13:15～14:45	14人 初級	田口　相 デジタル 研修室１	6,036 円 （PC 使用料含む） 0 円	
A 3	**初心者向け！ネットショッピング練習講座** ネットで買い物をしてみたいけど怖くてできない…という方向けの模擬練習。安全な店の見分け方や、フォーム入力なども学びます。 持ち物：クレジットカード（あれば）※模擬練習用、実際には使用しません	12/ 5・12・19・26 1 / 9・16・23・30 土　全８回 15:15～16:45	14人 初級	田口　相 デジタル 研修室１	6,036 円 （PC 使用料含む） 0 円	
A 4	**セカキャリ応援★PC＆Word・Excel基礎** PC 食わず嫌いになっていませんか？ Windows の基本操作や写真の整理。Word、Excel で簡単な文書を作りながら楽しく学ぶ入門編です。 持ち物：筆記用具	10/ 2・ 9・16・23 30 11/ 6・13・20・27 金　全９回 9:30～11:30	15人 初級	大岡　さとみ デジタル 研修室２	8,424 円 （PC 使用料含む） 400 円	
A 5	**セカキャリ応援★Word・Excelステップアップ** 文書をより見やすく、よりわかりやすくするために、スマートアートやワードエクセルの連携など、実践的な工夫を学びます。 持ち物：筆記用具	1 / 8・22 2 / 5・19 3 / 4・18 金　全６回 9:30～11:30	15人 中級	大岡　さとみ デジタル 研修室１	5,796 円 （PC 使用料含む） 400 円	
A 6	**スイッチオンから始める面白パソコン教室** はじめてから中級者。基礎から学べばパソコンは簡単！入力・操作・用語の解説、裏技。自分のパソコンで面白楽しく学びましょう。 持ち物：パソコン、筆記用具※パソコン貸出あり（申込ハガキに要記入）	10/13・20・27 11/10・17・24 12/ 8・15・22 火　全９回 9:30～11:30	18人 初級	平岩　浩二 パルティせと 4F 第１学習室	8,900 円 600 円	
A 7	**今年はパソコンで年賀状作りに挑戦しよう！** 写真やイラストで飾ったり、住所の管理も…。楽しく作って、来年はお友達を驚かせてみませんか！筆まめを使って楽しく作成します。 持ち物：パソコン（筆まめソフトは用意します）、筆記用具※パソコン貸出あり（申込ハガキに要記入）	10/17・24 11/21・28 土　全４回 9:30～11:00	18人 初級	平岩　浩二 パルティせと 4F 第１学習室	3,327 円 600 円	
A 8	**ゼロから始める！iPad（アイパッド）** 買ってはみたもののいまいち使いこなせない方。基本操作、地図、アプリの探し方、メール、無料ＴＶ電話など楽しく学習します。 持ち物：H25年以降発売の i Padシリーズ（i Padmini、i PadAir）（Wi-Fi版可）、筆記用具	10/ 6・20 11/17 12/ 1・15 1 / 5・19 2 / 2 火　全８回 13:15～14:45	12人 初級	友次　進 パルティせと 4F 第１学習室	6,113 円 1,500 円	

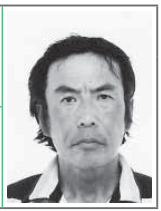
番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
A 9	**ゼロから始める！タブレット入門** 初心者でどう使ってよいか分からないで困っている方。電源の入れ方、インターネット、メール、アプリの探し方など基本を学習します。 持ち物：H25年以降発売のアンドロイド系タブレット(通信会社、メーカー問わず)、筆記用具	10/ 7・21 11/ 4・18 12/ 2・16 1 / 6・20 水 全8回 15:15～16:45	12人 初級	友次 進 瀬戸蔵 4F 会議室 2・3	6,113円 1,500円	
A 10	**ワードでデザインお役立ち小物** カレンダーや豆本アルバム等お役立ち小物をデザインしながらワードの便利で嬉しい機能を学習。仕上げにお正月用箸袋を作ります。 持ち物：ノートパソコン、ハサミ、筆記用具	10/ 6・13・20・27 11/10・17・24 12/ 1・ 8・15・22 1 / 5 火 全12回 15:15～16:45	20人 初級	次田 陽 パルティせと 4F 第1学習室	7,344円 500円	

B 趣味・教養

番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
B 11	**花のある暮らし いけばな教室** 忙しい暮らしの中、心のオアシスに花を飾ってみてはいかがでしょう。初めての方、花の好きな方、自分の器に花を生けてみましょう。 持ち物：花バサミ、剣山、花器	10/ 7・21 11/18 12/ 2・16 1 /20 2 / 3・17 水 全8回 19:00～20:30	16人 初級	山田 山風斎 パルティせと 4F 第2学習室	5,076円 8,000円	
B 12	**おしゃれ手あみ講座** 秋冬のトレンド、カラフルニットにチャレンジしましょう。 持ち物：棒針、かぎ針(5・6・8号)、ものさし、ハサミ、電卓、筆記用具	10/ 7・21 11/ 4・18 12/ 2・16 水 全6回 9:30～11:30	15人 初級	中川 志づほ パルティせと 4F 第1学習室	5,076円 6,000円	
B 13	**おしゃれなマーガレット** かぎ針で直線に編んで、つなぎ方によってステキなマーガレットに変化。さらにアレンジをプラスして、自分だけの作品とします。 持ち物：かぎ針、ものさし(30㎝)、ハサミ、クッキングシート、筆記用具	10/21 11/18 1 /20 2 /17 水 全4回 9:30～11:00	20人 初級	貝沼 信子 パルティせと 4F 第2学習室	2,808円 5,160円	
B 14	**テーマはエコ！家にある物で雑貨を作ろう！** とりあえず置いてある空き箱、紙袋、包装紙に少し手を加えるだけで素敵になるアドバイスをしたいんです。一緒に盛り上がりましょう。 持ち物：ハサミ、カッターナイフ、スティックのり、木工用ボンド	10/ 7・21 11/ 4・18 12/ 2・16 1 / 6・20 水 全8回 15:15～16:45	10人 初級	マツバラ ユウコ パルティせと 4F 第1学習室	6,113円 1,050円	
B 15	**日本人の心のふる里「おりがみ」** 季節に合わせて、日本の行事・草花等を和紙で折って楽しみませんか。 持ち物：ものさし、ハサミ、木工用ボンド	10/ 8 11/12 12/10 1 /14 木 全4回 9:30～11:00	24人 初級	杉浦 千鶴子 パルティせと 4F 第1学習室	3,327円 1,400円	
B 16	**楽しみませんか？伝統の連鶴と季節の折紙** 驚くお子さん、お孫さんの顔を思いながら作ってみませんか？一枚の和紙から広がる伝統の連鶴・動く動物・季節の折紙。 持ち物：折紙(正方形15㎝以上・長方形A4サイズ)各3枚、ハサミ、カッターナイフ、ものさし、のり、筆記用具	10/14・28 11/11・25 12/ 9 1 /13・27 2 /10 水 全8回 15:15～16:45	15人 初級	長江 秀鶴 パルティせと 4F 第1学習室	5,076円 2,000円	

番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
B 17	**和布の服** 絹、麻、綿の自然素材の着物地を使って、洋服を作ってみませんか。 持ち物 ものさし(50㎝)、三角定規、メジャー、型紙用紙、筆記用具	10/23、11/13・27 12/11・25、1 /22 2 /12・26、3 /11 金　全9回 9:30～11:30	10人 初級	細井　由美子 パルティせと 4F 第２学習室	7,344円 0円	
B 18	**和服のリフォーム・入門** 解いた和服が何にリフォームできるのか工夫しながら、基本形のワンピース、チュニック丈のもの、袋物などを作ります。 持ち物 リフォームする和服、裁縫道具	10/28 11/11・25 12/ 9 1 /13・27 水　全6回 9:30～11:30	10人 初級	加藤　泰子 パルティせと 4F 第２学習室	5,076円 0円	
B 19	**伝統和の文化、着付レッスン** 四季を愉しむ着こなし。タンスの中の着物を、たのしく活かしましょう。 持ち物 タオル3枚、針と糸、マジックテープ1本、足袋、下着、長襦袢、着物、ひも4本、だてじめ2枚	10/13・27 11/10・24 12/ 8・22 火　全6回 9:30～11:30	15人 初級	河村　愛菊 祖母懐公民館 和室	5,076円 0円	
B 20	**色の不思議講座「幸せは自分の内に」編** この頃、自分に自信が持てないのは何故？色彩心理学を学んで色を味方に「本来の自分探し」をしてみませんか？気づけば変わります。 持ち物 筆記用具	1 / 7・21 2 / 4・18 3 / 3・17 木　全6回 9:30～11:30	20人 初級	大嶽　政代 パルティせと 4F 第１学習室	5,076円 500円	
B 21	**簡単！楽しいバルーンアート(昼)** バルーンでハロウィンのかざり、クリスマスのリース等を作りませんか。花束、人気キャラクターも作ります。 持ち物 ハサミ、メモ帳、筆記用具、ポンプ(あれば)	10/ 5・19 11/ 2・16 12/ 7・21 1 /18 2 / 1 月　全8回 13:15～14:45	20人 初級	マッスルまりちゃん パルティせと 4F 第２学習室	5,076円 2,000円	
B 22	**簡単！楽しいバルーンアート(夜)** 風船で、花・動物・人気キャラクター・ハロウィンのかざり・クリスマスのかざりなどを作ってみませんか。楽しいですよ。 持ち物 ハサミ、メモ帳、筆記用具、ポンプ(あれば)	10/ 6・20 11/17 12/ 1・15 1 / 5・19 2 / 2 火　全8回 19:00～20:30	20人 初級	マッスルまりちゃん パルティせと 4F 第２学習室	5,076円 2,000円	
B 23	**フローラルけいこのハッピーマジック教室(昼)** マジックは誰でも楽しめる趣味としてのエンターテイメントです。マジックを覚えてみなさんに笑顔を届けましょう！ 持ち物 筆記用具	10/23、11/13 12/11、1 / 8・22 2 /12・26、3 /11 金　全8回 13:15～14:45	15人 初級	フローラル　けいこ パルティせと 4F 大会議室	5,076円 2,000円	
B 24	**フローラルけいこのハッピーマジック教室(夜)** マジックは人と人との潤滑剤。マジックでみんなを笑顔に！毎日明るく元気に暮らしましょう！営業力ＵＰも?! 持ち物 筆記用具	10/23、11/13 12/11、1 / 8・22 2 /12・26、3 /11 金　全8回 19:00～20:30	15人 初級	フローラル　けいこ パルティせと 4F 大会議室	5,076円 2,000円	
B 25	**一眼レフカメラ講座(屋外撮影・写真講評)(昼)** 写真を学びたい方の講座です。様々な被写体を体験して写し、アドバイスを受けて、受講生一人ひとりのレベルアップを目指します。 持ち物 カメラ、本人撮影の写真(プリントサイズ自由)	10/ 3・24 11/ 7・14・21 12/ 5・19 1 /16・30 2 / 6・20・27 土　全12回 15:15～16:45	20人 初級～	近藤　貴夫 パルティせと 4F 第１学習室	7,344円 0円	

番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
B 26	**一眼レフカメラ講座(屋外撮影・写真講評)(夜)** 写真を学びたい方の講座です。様々な被写体を体験して写し、アドバイスを受けて、受講生一人ひとりのレベルアップを目指します。 持ち物 カメラ、本人撮影の写真(プリントサイズ自由)	10/ 3・24 11/ 7・14・21 12/ 5・19 1 /16・30 2 / 6・20・27 土 全12回 19:00～20:30	20人 初級～	近藤 貴夫 パルティせと 4F 第1学習室	7,344円 0円	
B 27	**写真作品講評会** 日頃の作品を持ち寄り皆で鑑賞しながら、講師のアドバイスを受けてレベルアップを図ります。撮影技術ポイントや疑問にも答えます。 持ち物 カメラ、本人撮影の写真(プリントサイズ自由)	10/23 11/13・27 12/11・25 1 / 8・22 2 / 5・19 金 全9回 19:00～21:00	15人 初級～	近藤 貴夫 パルティせと 4F 第1学習室	7,344円 0円	
B 28	**美構図で写真が変わる！学ぶカメラ塾** オリジナル教材で美しい構図と基礎知識が同時に学べます。全カメラ対応、一人一人アドバイス、初心者にも経験者にも人気の講座！ 持ち物 カメラ、取扱説明書、メモ帳、各自外出に必要なもの	10/ 5・19 11/ 2・16 12/ 7・21 月 全6回 9:30～11:30	20人 初級	水谷 諭 パルティせと 4F 第1学習室	5,076円 300円	
B 29	**ゼロから速習！シンプルカメラ塾** ①講義②実技指導③実践撮影④作品講評→カリキュラムを全4回に凝縮して基本速習を目指す！全カメラ対応、何でも聞ける人気講座。 持ち物 カメラ、取扱説明書、メモ帳、各自外出に必要なもの	10/ 3 11/ 7 12/ 5 1 / 9 土 全4回 9:30～11:00	20人 初級	水谷 諭 パルティせと 4F 第1学習室	2,808円 300円	
B 30	**将棋を楽しもう！** 将棋が好きな方のための講座です。詰将棋、次の一手問題の配布と受講者同士の対局を通して、ワンポイントアドバイスを行います。 持ち物 将棋駒・将棋盤(あれば)	10/ 7・21 11/ 4・18 12/ 2・16 1 /13・27 水 全8回 19:00～20:30	10人 初級	矢野 琢真 パルティせと 4F 第1学習室	5,076円 0円	
B 31	**はじめての歌舞伎～歌舞伎のある生活～** 日本の伝統芸能「歌舞伎」を通して、我々の日々の生活をより豊かにする方法、その心のもち方を探ります。あなたも今日から歌舞伎愛好家。 持ち物 筆記用具	10/ 3 11/ 7 12/ 5 2 / 6 土 全4回 13:15～14:45	20人 初級	藤屋 伊左衛門 パルティせと 4F 第1学習室	2,808円 500円	
B 32	**川柳入門(あなたの感性を磨きませんか)** 川柳は五七五のドラマです。難しいルールは無く、誰でもいつからでも始められ、自分にも読む人にも素敵な感動を与えられます。 持ち物 国語辞書、筆記用具	10/14 11/11 12/ 9 1 /13 水 全4回 13:15～14:45	20人 初級	丸山 進 パルティせと 4F 第1学習室	2,808円 500円	
B 33	**司馬遼太郎著「街道をゆく」を読む** 名著として名高い司馬遼太郎の「街道をゆく」43巻の中から、8巻を選び、国内外の街道と、その道にまつわる人々ことを考える。 持ち物 ノート、筆記用具	10/23・30 11/13・27 12/11 1 / 8・22 2 / 5 金 全8回 13:15～14:45	25人 初級	町井 孝行 パルティせと 4F 第1学習室	5,076円 0円	
B 34	**韓国の「グルメ・観光・歴史」再発見！** 韓国のグルメ・観光・歴史を調べながら、楽しくできる日韓友好イベントを考えます。そして役立つ12の韓国語表現を勉強します。 持ち物 筆記用具	10/ 6・13・20・27 11/10・17・24 12/ 1・ 8・15・22 1 / 5 火 全12回 15:15～16:45	30人 初級	神谷 太郎 パルティせと 4F 第2学習室	7,344円 1,200円	

番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
B 35	**家庭菜園での野菜のつくり方** 家庭菜園で野菜をつくるときに必要な基礎知識及び主要な野菜について、そのつくり方を学びます。 持ち物 筆記用具	1/30 2/13・27 3/12 土 全4回 13:15～14:45	20人 初級	青柳 光昭 パルティせと 4F 第1学習室	2,808円 0円	
B 36	**樹木医と学ぶ庭の基礎講座** 特に庭の樹木について基礎から学びます。我流も良いですが、もう一度基礎から庭と樹木について興味のある方はご参加ください。 持ち物 筆記用具	10/15 11/19 12/17 木 全3回 19:00～21:00	20人 初級	加藤 滋 パルティせと 4F 第1学習室	2,808円 0円	
B 37	**聴いておきたい！気になる遺言書のハナシ♪** 気になる、知りたい！遺言書や相続のこと。わかりやすく、やさしくお話します♪みんなで、楽～に、楽しく学びましょう♪ 持ち物 筆記用具	10/15 11/12 12/10 1/14 木 全4回 13:15～14:45	15人 初級	野口 卓志 パルティせと 4F 第1学習室	2,808円 400円	
B 38	**演劇のための ワークショップ** 私と一緒に地元瀬戸で、お芝居をやってみませんか？ 持ち物 動きやすい服装、シューズ、筆記用具	10/29 12/24 1/14・28 木 全4回 19:00～20:30	20人 初級	大竹 康博 パルティせと 5F アリーナ	2,808円 0円	
B 39	**～ワインのある暮らしA～** ワインの様々なタイプや選び方まで。毎回数種類のワインとパン・おつまみをいただきながら学ぶ、楽しくて美味しい講座です。 持ち物 水(必要な方のみ)、筆記用具	10/2、11/6 12/4、1/7 2/5、3/4 ※1/7のみ木曜日 金 全6回 19:00～21:00	20人 初級	和田 みちよ パルティせと 4F 第2学習室	5,076円 9,000円	
B 40	**～ワインのある暮らしB～** ワインの様々なタイプや選び方まで。毎回数種類のワインとパン・おつまみをいただきながら学ぶ、楽しくて美味しい講座です。 持ち物 水(必要な方のみ)、筆記用具	10/30、11/20 12/11、1/28 2/19、3/18 ※1/28のみ木曜日 金 全6回 19:00～21:00	20人 初級	和田 みちよ パルティせと 4F 第2学習室	5,076円 9,000円	
B 41	**「ハーブティー生活」でおいしく健康美人♥** 西洋の漢方薬と言われるハーブの効能を学び美容や健康ケアに。様々なハーブティーをおいしく楽しめるお茶会のような雰囲気です。 持ち物 マイティーカップ、筆記用具	10/3 11/14・28 12/5 2/6・20 土 全6回 9:30～11:30	15人 初級	masako パルティせと 4F 第2学習室	6,113円 4,000円	
B 42	**体スッキリ！糖質オフ生活基礎＆実践講座** 体も心もスッキリ。自分も家族も健康に。講師が実践している糖質オフ(制限)生活の基礎知識とテクニックお伝えします。 持ち物 筆記用具	10/5・19 11/2・16 月 全4回 13:15～14:45	12人 初級	友次 進 道泉地域交流センター 調理室	3,327円 1,200円	
B 43	**ハーブで元気に！楽しく♪** フレッシュハーブからドライハーブへ。食すこと、身体をケアすること。大地の恵みの植物と共に暮らす方法を提案します。 持ち物 ハーブを刻むナイフ、まな板(小さい物で可)	10/1 11/5 1/7 2/4 木 全4回 15:15～16:45	12人 初級	水野 時代 パルティせと 4F 第2学習室	2,808円 5,200円	

番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
B 44	**作って元気♪メディカルアロマでセルフケア** ステロイドや抗生剤などの薬の代替を自分で作ってケアできるメディカルアロマ！精油の効能を知り代替レシピを６種類手作りします。 持ち物 筆記用具	10/ 7 11/ 4 12/ 2 2 / 3 水 全４回 9:30～11:00	15人 初級	戸高 美陽子 パルティせと 4F 第２学習室	2,808円 5,500円	
B 45	**認知症予防！嗅覚を鍛えるアロマライフ** 健康に過ごすを目標に、認知症を予防するため、嗅覚を鍛えます。自然の香りで作る簡単アロマ。 持ち物 筆記用具	10/13 11/10 12/ 8 1 /12 火 全４回 9:30～11:00	20人 初級	坂井 ともこ パルティせと 4F 第２学習室	2,808円 5,000円	
B 46	**生活に役立つカウンセリング＆コーチング** 人から相談された。自分がちょっとつまづいた。話し方、聞き方のテクニックと共に、記入シートを使った解消法を学びます。 持ち物 筆記用具	10/17 11/21 12/19 1 /16 土 全４回 13:15～14:45	18人 初級	平岩 浩二 パルティせと 4F 第１学習室	2,808円 0円	
B 47	**人間関係が楽しくなる心理学～個性心理學～** 人の個性をイメージ心理学の手法により分かりやすく説明。今までのストレスが一気に減り、人との付き合いが楽しくなります。 持ち物 筆記用具	10/17 11/21 12/19 1 /16 土 全４回 19:00～20:30	20人 初級	山下 美智代 パルティせと 4F 第２学習室	2,808円 1,000円	
B 48	**自閉症児・発達障害児の理解のために** どうしてそんな行動をするの？こちらの話を伝えるためにはどうしたらいいの？という疑問を当事者兼母親の立場からお話します。 持ち物 筆記用具、携帯電話（あれば）	10/ 6･13･27 11/10･17 12/ 1･15･22 1 /12･19･26 2 / 9 火 全12回 9:30～11:00	30人 初級	水野 実千代 瀬戸蔵 4F 会議室５	7,344円 1,000円	
B 49	**こころふんわり♪ママに贈る絵本セラピー** 絵本セラピーとは絵本の力を借りて自然に心をときほぐす大人のためのワークショップです。自分のために絵本を読んでみませんか？ 持ち物 筆記用具	11/19 12/17 1 /21 2 /18 木 全４回 13:15～14:45	15人 初級	さじちゃん♪ パルティせと 4F 第１学習室	2,808円 300円	

C 美 術

C 50	**ポーセリン・アート** 陶磁器に上絵をして800℃で焼成します。おしゃれで伝統のあるヨーロッパの小花を描き、インテリアや食器としてお使いいただけます。 持ち物 ティッシュペーパー、新聞紙、筆記用具	10/ 6･20 11/17 12/ 1･15 1 / 5･19 2 / 2 火 全８回 13:15～14:45	12人 初級	二村 レイ子 パルティせと 4F 第２学習室	5,076円 6,712円	
C 51	**字手紙** 絵筆で独特な筆の運び、墨の濃淡で表現する動きのある字。簡単な書き順を覚えれば、誰にも楽しく個性ある字手紙ができます。 持ち物 梅皿、墨汁、筆記用具（筆、その他は用意します）	10/ 7･21、11/ 4･18 12/ 2･16、1 / 6･20 2 / 3･17、3 / 2･16 水 全12回 13:15～14:45	25人 初級	尾崎 ふみ子 瀬戸蔵 4F 会議室２・３	7,344円 3,000円	

番号	講　座　名	日程・回数・時間	定　員 レベル	講師名 会　場	受講料 教材費	写　真
C 52	**色鉛筆の絵手紙** 絵も字も色鉛筆で描くあたたかい絵手紙。字の指導もします。色鉛筆とハガキで持ち物も少なく、初心者でも気軽に描けます。 持ち物　色鉛筆（あれば）、カッターナイフ、筆記用具	10/13・27、11/10・24 12/ 8・22、1 /12・26 2 / 9・23、3 / 8・22 火　全12回 13:15～14:45	20人 初級	尾崎　ふみ子 パルティせと 4F 第１学習室	7,344円 2,200円	
C 53	**絵手紙－月曜日** 身近な花や野菜を絵にかきメッセージを添えてポストに入れましょう。交流の輪が広がります。 持ち物　墨、硯、古タオル、新聞紙、スティックのり、ハサミ、パレット、水入れ	10/19、11/ 2・16 12/ 7、1 /18 2 / 1・15 3 / 7・28 月　全９回 9:30～11:30	21人 初級	越田　孝子 パルティせと 4F 第２学習室	7,344円 3,200円	
C 54	**絵手紙－火曜日** 手描きの絵手紙を受け取った時の喜びを味わったことがありますか？今度の年賀状はぜひ手描きで。 持ち物　墨、硯、古タオル、新聞紙、スティックのり、ハサミ、パレット、水入れ	10/13・27 11/10・24 12/ 8、1 /12・26 2 / 9・23 3 / 8・22・29 火　全12回 13:15～14:45	21人 初級	越田　孝子 パルティせと 4F 第２学習室	7,344円 3,200円	
C 55	**絵手紙－土曜日** ハガキサイズ、４回の体験講座です。気軽に参加してみませんか。 持ち物　新聞紙、古タオル、スティックのり、ハサミ、水入れ	11/21 12/19 1 /16 2 /13 土　全４回 9:30～11:00	15人 初級	越田　孝子 パルティせと 4F 第２学習室	2,808円 600円	
C 56	**水曜デッサン教室** 毎回１枚ずつデッサンを描きます。目の前にモチーフを置いて描きますので、初めての方でも経験者の方でもそれぞれに楽しい講座です。 持ち物　直定規（30㎝）、カッターナイフ	10/14・21・28 11/ 4・11・18・25 12/ 2・ 9・16 1 /13・20 水　全12回 13:15～14:45	32人 初級	江川　敦志 パルティせと 4F 第２学習室	7,344円 2,500円	
C 57	**水曜水彩教室** 花やくだものなど描きやすいモチーフを使い２回で１枚を仕上げていきます。楽しく水彩画を学んで頂けます。 持ち物　筆、筆洗、タオル、鉛筆（HB）、消ゴム	10/14・21・28 11/ 4・11・18・25 12/ 2・ 9・16 1 /13・20 水　全12回 15:15～16:45	32人 初級	江川　敦志 パルティせと 4F 第２学習室	7,344円 3,800円	
C 58	**エンピツ１本から始めるデッサン教室** デッサンすることで今まで目にしていた身近な物に新しい発見ができます。集中して絵を描くことで心地良い満足感が味わえる講座です。 持ち物　直定規（30㎝）、カッターナイフ	10/ 2・16・23 11/ 6・13・20・27 12/ 4・11・18 1 /15・22 金　全12回 13:15～14:45	40人 初級～	江川　敦志 パルティせと 4F 第２学習室	7,344円 2,500円	
C 59	**６色からはじめる水彩教室** ２回つづきで１枚の水彩画を仕上げていく予定ですので、初心者の方でも確実に完成させられるペースです。お気軽に受講してください。 持ち物　筆、筆洗、タオル、鉛筆（HB）、消ゴム	10/ 2・16・23 11/ 6・13・20・27 12/ 4・11・18 1 /15・22 金　全12回 15:15～16:45	40人 初級	江川　敦志 パルティせと 4F 第２学習室	7,344円 3,800円	
C 60	**日本画基礎講座** 写生から仕上げまで、各自の進みぐあいに合わせて制作していきますので、初めての方でも安心して受講していただけます。 持ち物　筆、筆洗、タオル	11/14・21・28 12/ 5・19 1 /16 2 / 6・13・20・27 3 /12・19 土　全12回 13:15～14:45	16人 初級	江川　敦志 パルティせと 4F 第２学習室	7,344円 5,000円	

番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
C 61	**やさしいパステル画** パステル画は筆や水を使わないので扱いやすく、初めての方でも安心して始めていただけます。 持ち物 スケッチブックF6号、ソフトパステル絵具、フィキサチーフ、ねり消し、色鉛筆、筆記用具	10/ 3・17・31 11/ 7 12/ 5・12・19 1 / 9・16・23 2 /13、3 /12 土 全12回 13:15～14:45	25人 初級～	岩村 和信 瀬戸蔵 4F 会議室 2・3	7,344円 2,000円	
C 62	**パステル絵手紙** すてきな絵手紙を、パステルを使って自分で描いてみませんか。楽しく、簡単に、ワイワイしながらお絵かきをしましょう。 持ち物 カッターナイフ、消ゴム、セロテープ、定規、汚れても良い服装、筆記用具	11/21 12/19 1 /16 2 /20 土 全4回 15:15～16:45	20人 初級	広瀬 満子 パルティせと 4F 第2学習室	2,808円 1,200円	
C 63	**趣味から始めるアクリル画** アクリル絵具は速乾性、耐久性に優れており厚塗りもできるため幅広い表現が可能です。初めての方でも、お気軽にご参加ください。 持ち物 鉛筆、消ゴム、メモ帳（アクリルキャンバス、絵具は用意します）	10/ 1・ 8・15・29 11/ 5・19 12/ 3・10・17 木 全9回 9:30～11:30	15人 初級	北洞 広暁 瀬戸蔵 4F 会議室4	7,344円 1,800円	

D 健康・軽運動

更衣室の用意はありません。

番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
D 64	**肩こり・腰痛のない、若々しい身体になろう** 生活習慣を少し改善すると、肩こりや腰痛だけでなく、身体の不調が改善され、若々しい身体になりますよ。その勉強をしましょう。 持ち物 動きやすい服装（ズボン）、タオル、、飲み物	12/ 1・15 1 /19 2 / 2・16 3 / 1 火 全6回 9:30～11:30	10人 初級	二木 理恵 長根公民館 和室	5,076円 0円	
D 65	**中国伝統健康法「かっさ教室」** 中国伝統医学の経絡学説に基づいて生薬である牛の角で、経絡に沿って体をこすります。こすることによって、めぐりをよくする未病予防法です。 持ち物 筆記用具	10/16 11/20 12/18 金 全3回 9:30～11:30	20人 初級	孫 春玲 パルティせと 4F 第1学習室	3,327円 2,000円	
D 66	**「踊の輪を 人の和に」民踊は楽しい！** 祈りと感謝の心から生まれた伝承民踊や、現代感覚の新民踊を、その背景を語りあいながら楽しく踊りましょう。（年齢・男女問わず） 持ち物 なし	10/21 11/18 12/16 1 /20 水 全4回 13:15～14:45	50人 初級	山本 豊智 パルティせと 5F アリーナ	2,808円 0円	
D 67	**剣舞・詩舞を初級から始めませんか！** 剣詩舞は詩の意味を体と刀と扇で表現します。体を動かすことによって姿勢も良くなり、体の均整がとれて美しくなる。初心者歓迎。 持ち物 舞ができる服装（作務衣・ゆかた）、帯と刀（貸出用あり）	10/ 7・21 11/ 4・18 12/ 2・16 1 / 6・20 水 全8回 9:30～11:00	10人 初級～	武仲 神憲 パルティせと 4F 大会議室	5,076円 3,000円 （扇代）	
D 68	**心と身体にやさしい 気功太極拳“鶴の舞”** ゆるやかな連続した動きをゆっくりとした呼吸で、調心調息調身を意識し動の中の静、静の中の動を求め、気持ち良く太極拳を楽しむ。 持ち物 動きやすい服装、タオル2本、体育館シューズ又は素足、稽古要諦（2回目以降の方）、飲み物	10/ 8・15・22・29 11/ 5・12・19・26 12/ 3・10・17・24 木 全12回 13:15～14:45	40人 初級	増元 美代子 パルティせと 5F アリーナ	7,344円 0円	

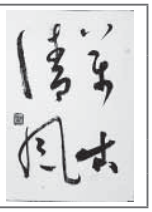
番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
D 69	**太極拳を楽しむ** ゆっくりした呼吸法により自律神経を整え、気を養い、常に中腰でゆるやかな動きのため筋トレ効果があり、体を支える力を高めます。 持ち物 動きやすい服装、飲み物	10/ 6・13・20・27 11/10・17・24 12/ 1・ 8・15・22 1 / 5 火 全12回 9:30～11:00	40人 初級	堂脇 敏子 パルティせと 5F アリーナ	7,344円 0円	
D 70	**太極拳を楽しむ午前(少人数でゆっくりと)** 少人数で基本から体に無理なく、より効果のある動きをゆっくり自分のペースに合わせ行い、体力を高め気やバランス感覚を養います。 持ち物 動きやすい服装、飲み物	10/ 7・14・21・28 11/ 4・11・18・25 12/ 2・ 9・16 1 / 6 水 全12回 9:30～11:00	20人 初級	堂脇 敏子 瀬戸蔵 4F 会議室４・５	7,344円 0円	
D 71	**太極拳を楽しむ午後(少人数でゆっくりと)** 少人数で基本から体に無理なく、より効果のある動きをゆっくり自分のペースに合わせ行い、体力を高め気やバランス感覚を養います。 持ち物 動きやすい服装、飲み物	10/ 7・14・21・28 11/ 4・11・25 12/ 2・ 9・16 1 / 6・13 水 全12回 13:15～14:45	20人 初級	堂脇 敏子 道泉地域交流センター 大会議室Ａ・Ｂ	7,344円 0円	
D 72	**フラダンス講座～モーニングフラ～** 基本ステップやハンドモーションを学び、楽しく踊ることで心も身体も癒されます。さあ皆さんもフラの魅力を体験しましょう。 持ち物 動きやすい服装、飲み物	10/26 11/ 9・30 12/14 1 /25 2 / 8・22・29 月 全8回 9:30～11:00	30人 初級	谷田 せい子 祖母懐公民館 大会議室	5,076円 0円	
D 73	**フラダンス講座～あなたもフラガール～** 基本姿勢やステップを学び、楽しく踊りましょう。フラの魅力とハワイアンの優雅な音楽は幸せな気分にさせてくれます。 持ち物 動きやすい服装、飲み物	10/19・26 11/ 2・16 12/ 7・21 1 /18 2 / 1 月 全8回 19:00～20:30	40人 初級	谷田 せい子 パルティせと 5F アリーナ	5,076円 0円	
D 74	**たのしいフラダンス♪** 心もカラダもゆったりと楽しく踊りましょう。基本ステップやハンドモーションを覚えたら、あなたもフラガール♪ 持ち物 動きやすい服装、飲み物	10/24・31 11/ 7・21 12/ 5・19 1 /16・30 土 全8回 19:00～20:30	50人 初級	アロヒ・ノホラニ・マミ パルティせと 5F アリーナ	5,076円 50円	
D 75	**フラで楽しむ魅力のハワイ♪** 寒くなる季節は運動不足になりがち。南国ハワイのフラで心も体もホットに。笑顔で踊れば免疫力もアップ！ 持ち物 動きやすい服装、タオル、筆記用具、飲み物	10/15 11/ 5・19 12/ 3・17 1 / 7・21 2 / 4 木 全8回 15:15～16:45	25人 初級	橋野 陽子 西陵地域交流センター ホールC	5,076円 100円	
D 76	**はじめてのやさしいベリーダンス** はじめての方を対象に基礎から丁寧に指導します。無理せずゆっくりと進めていきます。女性らしく輝きましょう。 持ち物 動きやすい服装、ヒップスカーフ(腰に巻けるストールのような物)、飲み物	10/31 11/14・21 12/ 5・19・26 1 / 9・16 土 全8回 13:15～14:45	30人 初級	ＳＥＶＤＡ さちこ パルティせと 5F アリーナ	5,076円 0円	
D 77	**心と体にやさしいはじめてのベリーダンス** 最も女性らしいベリーダンス。基礎から丁寧に指導します。女子力アップを目指し、一曲マスターします。 持ち物 動きやすい服装、ヒップスカーフ(腰に巻けるストールのような物)、飲み物	10/13・20・27 11/10・17・24 12/ 1・ 8・15 火 全9回 19:00～21:00	30人 初級	ＳＥＶＤＡ さちこ 西陵地域交流センター 多目的１・２	7,344円 0円	

番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
D 78	**やさしい健康エアロビクス** 楽しく健康づくり！メタボ予防＆改善になる有酸素運動と筋トレプログラムを取り入れたフィットネス教室。 持ち物 タオル、飲み物	10/ 7・14・21・28 11/ 4・11・18・25 12/ 2・ 9・16 1 / 6 水 全12回 9:30～11:00	80人 初級	加藤 智子 パルティせと 5F アリーナ	7,344円 0円	
D 79	**楽しく！やさしい介護予防体操** 元気で生き生き！心と体の衰えを予防・回復するやさしい体操を行い、いつまでもすこやかに過ごしましょう。 持ち物 タオル、飲み物	10/16・23・30 11/ 6・13・20 12/ 4・11・18 1 / 8・15・22 金 全12回 13:15～14:45	50人 初級	加藤 智子 パルティせと 5F アリーナ	7,344円 0円	
D 80	**笑がおになるリズム体操！** 全身のバランスを整えるかんたんリズム体操と筋トレを行い、ストレスを解消しましょう！ 持ち物 タオル、飲み物	10/16・23・30 11/ 6・13・20 12/ 4・11・18 1 / 8・15・22 金 全12回 19:00～20:30	50人 初級	中島 みどり パルティせと 5F アリーナ	7,344円 0円	
D 81	**笑いヨガ（子どもにかえろう）** 笑いとヨガの呼吸法を組み合わせ、笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ（有酸素運動）心身ともにすっきり元気になれます。 持ち物 動きやすい服装（ストッキング不可）、飲み物	10/24 11/ 7 12/ 5 1 / 9 土 全4回 13:15～14:45	20人 初級	川喜多 三枝子 瀬戸蔵 4F 会議室4・5	2,808円 0円	
D 82	**笑えば楽笑♪（笑いヨガ）** 笑うだけ！誰でも簡単にできる有酸素運動。生活習慣改善と対人関係良好のコツが楽しみながら身につきます。 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物	10/19 11/16 12/21 1 /18 月 全4回 13:15～14:45	20人 初級	うぐいす 道泉地域交流センター 小会議室	2,808円 0円	
D 83	**肩甲骨・骨盤・股関節矯正脂肪燃焼エクササイズ** ３つのＫを運動により正しい位置に戻し、筋力ＵＰさせながら正しい姿勢を手に入れ、痩せやすく太りにくい体づくりをします。 持ち物 シューズ、タオル、ヨガマット又はバスタオル、飲み物	10/ 5・19・26 11/ 2・ 9・16・30 12/ 7・21 1 /18・25 2 / 1 月 全12回 19:00～20:30	20人 初級	律 道泉地域交流センター 大会議室A・B	7,344円 0円	
D 84	**心と体にやさしいヨガ** 呼吸に合わせて無理なく体を動かします。肩こり、腰痛の改善、ダイエットやリラックスに効果あり。心も体も柔軟にしましょう。 持ち物 動きやすい服装、タオル（長め）、ヨガマット又はバスタオル、飲み物	10/ 2・16 11/ 6・20 12/ 4・18 1 /15・29 金 全8回 9:30～11:00	50人 初級	山田 美樹子 パルティせと 5F アリーナ	5,076円 0円	
D 85	**高齢者向けゆったりヨガ** 呼吸に合わせて無理なく体を動かします。自分の体のためにできることはたくさんあります。これからの健康のために楽しく学びましょう。 持ち物 動きやすい服装、タオル（長め）、ヨガマット又はバスタオル、飲み物	10/ 6・13・20・27 11/10・17・24 12/ 1・ 8・15 1 /12・19 火 全12回 13:15～14:45	50人 初級	山田 美樹子 パルティせと 5F アリーナ	7,344円 0円	
D 86	**のびやかヨガ** 人と比べることなく、自分のできる範囲内で心地よくポーズを取りましょう。継続することで心身共に元気になります。 持ち物 タオル、ヨガマット又はバスタオル、ヨガベルト（あれば）、飲み物	10/ 5・19・26 11/ 2・ 9・16・30 12/ 7・14・21 1 /18・25 月 全12回 13:15～14:45	20人 初級	マルリ パルティせと 5F アリーナ	7,344円 0円	

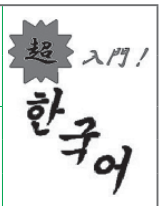
番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
D 87	**身体スッキリヨガ** ご自身のペースで深い呼吸をつけてポーズをとります。内側から身体を観察し、自ら身体の調子を整えていきます。 持ち物 ヨガマット又はバスタオル、飲み物	11/ 6・13・20・27 12/ 4・11・18・25 1 / 8・15・22・29 金 全12回 13:15～14:45	25人 初級	みわ 西陵地域交流センター ホールC	7,344円 0円	
D 88	**リラックスヨガ** ヨガは年齢に関係なく誰でも行えます。リラックス効果・ダイエット効果・美肌効果など様々な効果が期待できますよ！ 持ち物 動きやすい服装、タオル、ヨガマット又はバスタオル、飲み物	10/ 6・13・20・27 11/10・17・24 12/ 1・15・22 1 /12・19 火 全12回 19:00～20:30	70人 初級	山本 純子 パルティせと 5F アリーナ	7,344円 0円	
D 89	**ヨーガ入門（基礎から学ぶ心と体の健康法）** ヨーガは体を若返らせ、心と体の健康を取り戻します。呼吸に合わせ、ゆっくりと体を動かすヨーガの体操を基礎から学びましょう。（男女問わず） 持ち物 動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル	10/ 5・19・26 11/ 2・ 9・16・30 12/ 7・14・21 1 /18・25 月 全12回 15:15～16:45	25人 初級	古田 仁 パルティせと 5F アリーナ	7,344円 0円	
D 90	**ビューティーピラティス（昼）** 体のバランスを整え、美しいボディラインを作ります。簡単な運動でインナーマッスルを鍛えて、アンチエイジングを目指しましょう。※女性限定 持ち物 タオル、ヨガマット又はバスタオル、飲み物	11/ 2・ 9・30 12/ 7・14・21 1 /18・25 2 / 1・ 8・15・22 月 全12回 13:15～14:45	30人 初級	ＪＵＮＫＯ 道泉地域交流センター 大会議室Ａ・Ｂ	7,344円 750円	
D 91	**ビューティーピラティス（夜）** 体のバランスを整え、美しいボディバランスを作ります。簡単な運動でインナーマッスルを鍛えて、アンチエイジングを目指しましょう。※女性限定 持ち物 タオル、ヨガマット又はバスタオル、飲み物	11/ 4・11・25 12/ 2・ 9・16 1 /13・20・27 3 /16・23・30 水 全12回 19:00～20:30	40人 初級	ＪＵＮＫＯ パルティせと 5F アリーナ	7,344円 750円	
D 92	**体が硬い人のための“ゆるyoga”** ヨガに柔軟性は関係なく、運動の苦手な方に向いています。筋肉をゆるめるだけでリンパや血流が良くなり、身体の歪みとりに最適です。 持ち物 フェイスタオル、ヨガマット又はバスタオル、飲み物	10/26 11/ 9・30 12/14、1 /25 2 / 8・22 3 / 7 月 全8回 9:30～11:00	30人 初級	ＭＡＫＩ 道泉地域交流センター 大会議室Ａ・Ｂ	5,076円 0円	
D 93	**朝活♪ダイエット骨盤メソッド＆yoga** 楽しく痩せる！元気になる！骨盤周りを弛めて全身リンパの流れを改善することでやせる体質に変身“ゆるヨガ”で心身共にリラックス。 持ち物 シューズ、フェイスタオル、飲み物	10/17 11/14・21 12/ 5・19・26 1 / 9・16 土 全8回 9:30～11:00	40人 初級	ＭＡＫＩ パルティせと 5F アリーナ	5,076円 0円	
D 94	**美♪ダイエット骨盤メソッド＆yoga** 楽しく痩せる！美しくなる！運動の苦手な方対象の身体の歪みを整えるエクササイズです。骨盤矯正 yoga とで女性らしく痩せ体質に変身。 持ち物 シューズ、フェイスタオル、飲み物	10/ 1・ 8・15・22 11/ 5・12・19・26 12/ 3・10・17 1 / 7 木 全12回 19:00～20:30	40人 初級	ＭＡＫＩ パルティせと 5F アリーナ	7,344円 0円	

番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真

E 書道

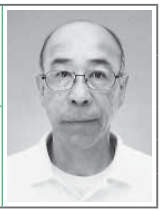
E 95	**楽しく上達　美しいペン、筆ペン、ボールペン教室** 月刊書道誌「あすなろ」を手本として月例出品します。日常役立つ美しい文字を学びましょう。進度に合わせて、作品作りなどにも取り組みます。 持ち物：ペン(カートリッジ式)、筆ペン、ボールペン※不足の物は用途に応じて購入	10/26 11/ 9･30 12/14、1 /25 2 / 8･22 3 /14 月　全8回 9:30～11:00	30人 初級～	遠山　紫峰 パルティせと 4F 第1学習室	5,076円 1,500円(本代) 1,300円(ペン道具一式)	
E 96	**楽しく上達　美しい毛筆、漢字、かな教室** 月刊書道誌「あすなろ」を手本として月例出品します。初めての方から経験者まで、様々な書体や日常役立つ美しい文字を学びましょう。 持ち物：書道用具一式(あれば)※不足の物は用途に応じて購入	10/ 2･16 11/ 6･20 12/ 4･18 1 /15･29 金　全8回 9:30～11:00	20人 初級～	遠山　紫峰 パルティせと 4F 第2学習室	5,076円 1,500円(本代)	
E 97	**「楽々！書道！」気軽に楽しく始める書道A** 初心者の方も経験のある方も、文字を筆で書く楽しさを感じながら学びましょう！細筆を用いて基本から小作品制作を予定しています。 持ち物：書道用具一式(新しく購入しないで下さい)、筆記用具(鉛筆、ボールペンなど)	10/ 1･ 8･15･22 11/ 5･12･19･26 12/ 3･10･17･24 木　全12回 13:15～14:45	24人 初級	箕浦　寛子 パルティせと 4F 第2学習室	7,344円 2,000円	
E 98	**「楽々！書道！」気軽に楽しく始める書道B** 太筆を用いて漢字の色々な書体、書風を学んでいきましょう。講座の後半には作品制作にもチャレンジします。 持ち物：書道用具一式(新しく購入しないで下さい)、筆記用具(鉛筆、ボールペンなど)	10/ 8･22 11/12･26 12/10･24 1 /14･28 木　全8回 15:15～16:45	16人 初級	箕浦　寛子 パルティせと 4F 第2学習室	5,076円 2,000円	
E 99	**「楽々！書道！」気軽に楽しく始める書道(夜)** 筆で書く楽しさ、面白さを体験してみませんか？細筆を用いて、基本から年賀状、小作品制作を予定しています。 持ち物：書道用具一式(新しく購入しないで下さい)、筆記用具(鉛筆、ボールペンなど)	10/14･28 11/11･25 12/ 9 1 /13･27 2 /10 水　全8回 19:00～20:30	20人 初級	箕浦　寛子 パルティせと 4F 第2学習室	5,076円 2,000円	

F 語学

F 100	**超入門！はじめての韓国語講座！** 超初心者の方を対象とします。全講座が終了したら、韓国語を一通り読めるようになります。この機会に一緒に始めてみませんか？ 持ち物：クリアファイル(A4サイズ)、筆記用具	10/19･26 11/ 2･ 9･16･30 12/ 7･14･21 1 /18･25 2 / 1 月　全12回 15:15～16:45	30人 初級	永島　和幸 パルティせと 4F 第1学習室	7,344円 1,000円	
F 101	**入門！韓国語講座！** 韓国語が一通り読める方を対象に、簡単な文法を学べます。習った文法を使って会話も行います。皆さん一緒に楽しく学びましょう。 持ち物：クリアファイル(A4サイズ)、ノート、筆記用具	10/19･26 11/ 2･ 9･16･30 12/ 7･14･21 1 /18･25 2 / 1 月　全12回 13:15～14:45	30人 初級	永島　和幸 パルティせと 4F 第1学習室	7,344円 1,000円	

番号	講　座　名	日程・回数・時間	定　員 レベル	講師名 会　場	受講料 教材費	写　真
F 102	**はじめてみよう　中国語入門** 発音から簡単な日常会話を学びます。ゆっくりと学び、しっかりと身に付けていきますのでシニアの方でも大丈夫です。 持ち物　筆記用具	10/ 7･21･28 11/ 4･18･25 12/ 2･16 1 / 6･20･27 2 / 3 水　全12回 13:15～14:45	20人 初級	黄　友潔 パルティせと 4F 第１学習室	7,344円 500円	

G　音　楽

G 103	**詩吟･吟詠歌謡･和歌吟詠で健康増進！** 初心者歓迎。声を出すことは、脳が活性化し血液の循環をよくし健康増進にもつながります。また大勢の仲間との出合いがあり楽しいですよ。 持ち物　筆記用具	10/ 5･19 11/ 2･30 12/ 7･21 1 /18 2 / 1 月　全8回 13:15～14:45	20人 初級～	武仲　神憲 パルティせと 4F 大会議室	5,076円 350円	
G 104	**大正琴　琴城流** 初めての方にも、わかりやすい数字譜の教則本で学んで頂けます。哀愁にみちた音色を楽しんでください。 持ち物　座布団､大正琴(あれば)※貸出あり(申込ハガキに要記入)､筆記用具	10/24 12/19 1 / 9･30 2 / 6･27 3 /12･19 土　全8回 13:15～14:45	20人 初級～	鈴木　琴志乃若 パルティせと 4F 大会議室	6,113円 2,500円	
G 105	**はじめての楽しいウクレレ♪** ハワイの楽器ウクレレをはじめませんか？初めての方を対象に楽しくレッスンします。性別､年齢､楽器経験問わず丁寧に教えます。 持ち物　ウクレレ､チューナー(調弦の道具)､筆記用具	10/24･31 11/14 12/26 1 /16･30 2 /13･27 土　全8回 15:15～16:45	20人 初級	山口　零司 パルティせと 4F 大会議室	6,113円 1,000円	
G 106	**ハーモニカを始めてみませんか…？** 「ハーモニカ」で好きなメロディを演奏してみませんか。初心者の方でも独奏やアンサンブルが楽しめます。 持ち物　筆記用具､ハーモニカ(あれば)	10/ 2･16 11/20 12/ 4･18 1 /15 2 / 5･19 金　全8回 13:15～14:45	20人 初級	石原　文夫 パルティせと 4F 大会議室	5,076円 500円	
G 107	**“超”初心者のためのピアノレッスン講座** 認知症予防もみすえた大人（特にシルバー世代）のための「全く初心者のためのピアノレッスン講座」。もちろん前講座修了生もＯＫ。 持ち物　録音機器	10/ 6･13･20･27 11/10･17･24 12/ 8･15 火　全9回 9:30～11:30	12人 初級	岡田　みどり パルティせと 4F 大会議室	7,344円 1,200円	
G 108	**憧れのショパンに取り組むプチピアノ講座** 憧れのショパンの名曲（初心者用編曲で）を奏でる初心者用プチピアノ講座。ピアノを愛し、心豊かな日常をめざす全ての楽友の皆様へ。 持ち物　録音機器	10/ 6･20 11/17 12/15 火　全4回 13:15～14:45	12人 初級	岡田　みどり パルティせと 4F 大会議室	2,808円 1,200円	
G 109	**誰でも楽しめる「コーラス」(１)** 腹式呼吸・発声法を学習し、いろいろな曲を歌いましょう。合唱にチャレンジしませんか？ 持ち物　手鏡､筆記用具	10/ 5･19 11/ 2･ 9･16･30 12/14･21 月　全8回 9:30～11:00	36人 初級	髙橋　美智子 パルティせと 4F 大会議室	5,076円 1,750円	

番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
G 110	**誰でも楽しめる「コーラス」(2)** 腹式呼吸・発声法を学習し、いろいろな曲を歌いましょう。合唱にチャレンジしませんか？ 持ち物 手鏡、筆記用具	1 /18・25 2 / 1・ 8・15 22・29 3 / 7 月 全8回 9:30～11:00	36人 初級	髙橋 美智子 パルティせと 4F 大会議室	5,076円 1,750円	
G 111	**たのしく歌いましょう〈前半〉** ジャンルは問わずいろいろな歌をいっしょに楽しく歌いましょう。お腹から声を出してストレス解消。 持ち物 筆記用具、飲み物	10/ 1・15・22・29 11/ 5・12・19・26 12/10・17・24 1 / 7 木 全12回 9:30～11:00	30人 初級	加藤 真奈美 パルティせと 4F 大会議室	7,344円 300円	
G 112	**たのしく歌いましょう〈後半〉** ジャンルは問わずいろいろな歌をいっしょに楽しく歌いましょう。お腹から声を出してストレス解消。 持ち物 筆記用具、飲み物	1 /21・28 2 / 4・18・25 3 / 3・10・17 木 全8回 9:30～11:00	30人 初級	加藤 真奈美 パルティせと 4F 大会議室	5,076円 200円	
G 113	**さあ！みんなで歌おう** 午後のひととき、歌って元気になりましょう。歌が苦手でもお腹から声を出して健康に。 持ち物 筆記用具、飲み物	10/ 7・14・21・28 11/ 4・18・25 12/ 2・ 9・16 1 / 6・13 水 全12回 13:15～14:45	30人 初級	加藤 真奈美 パルティせと 4F 大会議室	7,344円 300円	
G 114	**～合唱のよろこび～ 扉を開く講座** 姿勢・発声・共鳴・発音等の理解と実践。実生活に生かすことができます。講師の半世紀にわたる音楽指導経験から楽しく学び体験しましょう。 持ち物 A4版ファイル、筆記用具、飲み物	11/20 12/ 4・11・18 1 / 8・15・22・29 2 / 5・12・19・26 金 全12回 9:30～11:00	36人 初級～	大橋 邦夫 パルティせと 4F 大会議室	7,344円 500円	
G 115	**元気にうたおうゴスペル＆ポップス(前)** ゴスペルやポップスの名曲をコーラスで楽しむクラスです。心も身体もほぐして、アンチエイジング。みんなで元気に歌いましょう！ 持ち物 筆記用具、飲み物	10/ 7・14・21・28 11/ 4・18・25 12/ 2・ 9・16 1 / 6・13 水 全12回 15:15～16:45	30人 中級	杉本 英子 パルティせと 4F 大会議室	7,344円 300円	
G 116	**元気にうたおうゴスペル＆ポップス(後)** ゴスペルやポップスの名曲をコーラスで楽しむクラスです。心も身体もほぐして、アンチエイジング。みんなで元気に歌いましょう！ 持ち物 筆記用具、飲み物	1 /20・27 2 / 3・10・17・24 3 / 2・ 9 水 全8回 15:15～16:45	30人 中級	杉本 英子 パルティせと 4F 大会議室	5,076円 200円	
G 117	**ボイストレーニング～音楽の力～** 現役看護師シンガーソングライター、“Chamyu”によるボイストレーニング。歌うことの喜び、音楽の力を一緒に学びましょう。 持ち物 自分の歌いたいCD、ノート、筆記用具	10/27 11/10・17・24 12/ 1・ 8・15・22 1 / 5・12・19・26 火 全12回 19:00～20:30	35人 初級	Ｃｈａｍｙｕ パルティせと 4F 大会議室	8,900円 500円	
G 118	**カラオケの基本を学び楽しく歌えるように！** 歌い手聞き手双方が感動できるような歌い方の技術や基本ルールを学び、楽しい仲間作りを一緒にしましょう。 持ち物 手鏡、飲み物、筆記用具	10/15・22 11/ 5・12・19 12/ 3・10 1 /14・21 2 / 4・18、3 /10 木 全12回 13:15～14:45	30人 初級	佐藤 道代 パルティせと 4F 大会議室	7,344円 1,500円	

番号	講　座　名	日程・回数・時間	定　員 レベル	講師名 会　場	受講料 教材費	写　真
G 119	**健康カラオケ講座Ⅴ　仲間と楽しく歌おう！** おなかから大きな声で仲間と一緒に歌うことはストレス発散になり、脳の活性にもなると思います。初心者大歓迎。 持ち物　飲み物	10/16・23 11/13・20 12/ 4・11・18 1 /15・22 2 / 5・12・19 金　全12回 15:15～16:45	20人 初級	森田　孝男 パルティせと 4F 大会議室	7,344円 1,500円	
G 120	**演歌deコーラス** 昭和演歌の名曲、舟歌、まつり、夜桜お七などをコーラスで歌います。発声練習から始め、わかりやすくみんなで楽しく歌います。 持ち物　筆記用具	10/ 5・19 11/ 2・ 9・16・30 12/ 7・14・21 1 /18・25 2 / 1 月　全12回 15:15～16:45	30人 初級	福井　大介 パルティせと 4F 大会議室	7,344円 2,000円	

H　料　理

番号	講　座　名	日程・回数・時間	定　員 レベル	講師名 会　場	受講料 教材費	写　真
H 121	**はじめてでも気軽に簡単パン作り！** 国産小麦などちょっぴり贅沢な材料を使い、基礎からアレンジまでお伝えするので、誰でも気軽で簡単に始められるパン作りです。 持ち物　エプロン、ふきん（パン生地乾燥防止用）、持ち帰り用袋	11/21 12/19 1 /16 2 /20 土　全4回 13:00～16:00	10人 初級	武田　聖香 道泉地域交流センター 調理室	6,113円 4,420円	
H 122	**ワンコインでつくる“生ハムせと塾”** 自宅に住んでいる乳酸菌を利用して、手前印の「鹿児島黒豚生ハム」を一緒につくり、共にその味を分かち合いましょう。 持ち物　小型クーラーボックス（20㎝角程度）1個、保冷剤小2個、エプロン、筆記用具	11/14 12/12 1 / 9 2 /13 土　全4回 13:15～14:45	10人 初級	やまて１５８５ 西陵地域交流センター 調理室	2,808円 500円	

I　親子向け

申込み時にお子さんの名前（ふりがな）、生年月日、性別もご記入ください。

番号	講　座　名	日程・回数・時間	定　員 レベル	講師名 会　場	受講料 教材費	写　真
I 123	**1歳児親子の脳が元気になる遊びあれこれ♪** 身近な生活に即した脳が元気になる遊びを提供します。ママ同士、子ども同士の交流を楽しみにきてください。（1歳児対象） 持ち物　タオル又はハンカチ（正方形）、飲み物	10/1・15 11/5・19 12/3・17 木　全6回 10:00～12:00	12組 初級	井上　静香 長根公民館 和室	6,113円 1,000円	
I 124	**遊びで学べる２歳児親子講座** ２歳児の子どもにどんな遊びやどんな言葉をかけてあげればいいの？の疑問に応えた、親子で楽しみながら学べる時間です。 持ち物　お絵かき帳（B4程度）、クーピー（色鉛筆可※にぎるタイプ不可）、タオル、飲み物	10/ 6・20 11/17 12/ 1・15 1 /12 火　全6回 10:00～12:00	12組 初級	鎌田　基子 祖母懐公民館 和室	6,113円 500円	
I 125	**親子でふれあい、季節の香りと自然を楽しむ講座** 季節や成長に合わせたふれあい遊びと「和のアロマ」体験＆クラフトのコラボ講座です！親子で五感を刺激して楽しみましょう♪（1歳児対象） 持ち物　ハンカチ又はタオル（正方形）	10/23 11/27 12/25 1 /22 金　全4回 10:00～11:30	10組 初級	井上　静香 長根公民館 和室	3,327円 2,000円	

番号	講座名	日程・回数・時間	定員 レベル	講師名 会場	受講料 教材費	写真
I 126	**わらべうたベビーマッサージ＆手遊び** わらべうたには赤ちゃんが大好きな「ラの音」がいっぱい♪歌と動作が一致しているので自然と手が動きます。（2ヶ月～1歳半児対象） 持ち物 バスタオル2枚、動きやすい服装、飲み物	10/ 7 11/ 4 12/ 2 1 / 6 水 全4回 9:30～11:00	10組 初級	さかい さゆり 長根公民館 和室	2,808円 1,000円	
I 127	**現役助産師とともにマイペース育児** 助産師がアロマセラピストと一緒に伝える簡単で優しいベビマ＆セルフマッサージ付きのよくばり講座です。（2ヶ月～1歳児対象） 持ち物 動きやすい服装、バスタオル、飲み物	10/14 11/11 12/ 9 1 /13 水 全4回 10:00～11:30	10組 初級	EMI 祖母懐公民館 和室	3,327円 2,000円	
I 128	**ママと一緒にリズム遊び♪リトミックA** 音楽を全身で感じ、表現できる心とからだを育てるリトミック。ママやお友達と一緒に楽しく音楽で遊ぼう！（1歳半～2歳児対象） 持ち物 自由画帳（B4程度）、クレヨン、レジャーシート、飲み物	10/15 11/19 12/17 1 /28 木 全4回 10:00～11:30	12組 初級	青山 香奈枝 長根公民館 集会室2	3,327円 300円	
I 129	**ママと一緒にリズム遊び♪リトミックB** 音楽を全身で感じ、表現できる心とからだを育てるリトミック。ママやお友達と一緒に楽しく音楽で遊ぼう！（2歳～未就園児対象） 持ち物 自由画帳（B4程度）、クレヨン、レジャーシート、飲み物	10/16 11/20 12/18 1 /22 金 全4回 10:00～11:30	12組 初級	青山 香奈枝 道泉地域交流センター 小会議室	3,327円 300円	
I 130	**ママと一緒にリズム遊び♪リトミックC** もっとリズムで遊びたい！もっとお友達と仲良くなりたい！そんなお友達、こちらに集合！ （1歳半～未就園児対象） 持ち物 自由画帳（B4程度）、クレヨン、レジャーシート、飲み物	10/ 5･19 11/ 2･16 12/ 7･21 1 /18 2 / 1 月 全8回 10:00～11:30	12組 初級	青山 香奈枝 品野台地域交流センター 大会議室A	6,113円 300円	
I 131	**絵本と英語の歌を楽しむ子育て･親育ち♪** 親子で絵本やマザーグース（英語圏のこども達が親しむ歌･手遊び･わらべうた）を体をつかって楽しみ、豊かなこころを育てましょう。（未就園児対象） 持ち物 名札（親子とも）、動きやすい服装、飲み物	10/27 11/10 12/ 8･22 火 全4回 10:00～11:30	10組 初級	巣山 万紀子 瀬戸蔵 4F 会議室3	2,808円 300円	
I 132	**mammy & me（親子で楽しむ英語）** 手遊びや身体を動かして全身でイギリスのわらべ歌や絵本を楽しみます。 （ヨチヨチ歩き～未就園児対象） 持ち物 クレヨン、動きやすい服装、飲み物	1 /27 2 /10･24 3 / 9 水 全4回 9:30～11:00	10組 初級	舩橋 由佳利 深川公民館 和室	2,808円 500円	
I 133	**はじめてみよう♪みんなで楽しくパン作り！** ちょっぴり贅沢な材料を使い、誰でも気軽に始められるパン作りです。小学生のお子さんがご一緒なら、どなたでもご参加頂けます。 持ち物 エプロン、ふきん（パン生地乾燥防止用）、持ち帰り用袋	2 /27 3 /26 土 全2回 13:00～16:00	5組 初級	武田 聖香 道泉地域交流センター 調理室	3,327円 3,060円	

キリトリ線

郵便往復はがき

※この面は記入しないでください

52円切手をはってください

往 信

4890044

瀬戸市栄町45番地
パルティせと3階
学びキャンパスせと事務局
行

（この折り目を外側にして折ってください）

キリトリ線

郵便往復はがき

※この面は記入しないでください

52円切手をはってください

往 信

4890044

瀬戸市栄町45番地
パルティせと3階
学びキャンパスせと事務局
行

（この折り目を外側にして折ってください）

キリトリ線

郵便往復はがき

□□□-□□□□

52円切手をはってください

返 信

（あなたの住所、氏名）

様

（この折り目を内側にして折ってください）

※申込みは、はがき1枚に1人1講座

講座番号	ー		
講 座 名			
住　　所	〒□□□-□□□□		
ふりがな		年　齢	性　別
氏　　名		歳	男・女
ふりがな		生年月日	性　別
お子さん氏名（親子講座のみ）		H　・　・	男・女
電話番号	（　　）　　ー		
学びキャンパスせとの講座に申込みしたことが	ある　・　ない		
事 務 局			

キリトリ線

郵便往復はがき

□□□-□□□□

52円切手をはってください

返 信

（あなたの住所、氏名）

様

（この折り目を内側にして折ってください）

※申込みは、はがき1枚に1人1講座

講座番号	ー		
講 座 名			
住　　所	〒□□□-□□□□		
ふりがな		年　齢	性　別
氏　　名		歳	男・女
ふりがな		生年月日	性　別
お子さん氏名（親子講座のみ）		H　・　・	男・女
電話番号	（　　）　　ー		
学びキャンパスせとの講座に申込みしたことが	ある　・　ない		
事 務 局			

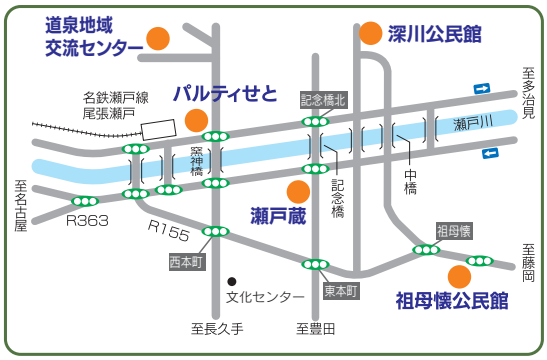
キリトリ線

各会場のご案内

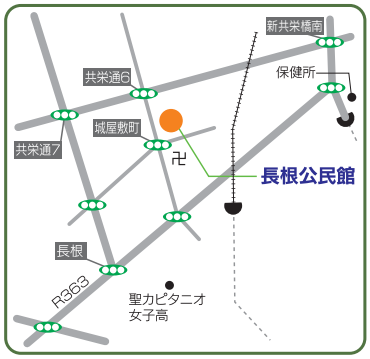
西陵地域交流センター

瀬戸市デジタルリサーチパークセンター

パルティせと・深川公民館・祖母懐公民館 瀬戸蔵・道泉地域交流センター



長根公民館



品野台地域交流センター

学びキャンパスせと事務局

〒489-0044
瀬戸市栄町 45 番地 パルティせと 3階
TEL：0561−78−1417（直通）
業務時間：午前9時から午後5時
休業日：日曜日・祝日・年末年始
http：//www.gc-net.jp/manabi-seto/

運　営：NPO法人ITサポーター瀬戸
瀬戸市

VEGETABLE OIL INK
環境にやさしい植物油インキと再生紙を使用しています